

コンディショニング



4月

2018年

日	月	火	水	木	金	土
1	2 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 シルクストレッチ10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 11:15~12:05 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	3 姿勢すっきりピラティス 17:00~18:00 加圧トレーニング 17:00~17:50	4	5 休館日	6	7 加圧トレーニング 18:00~18:50
8	9 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 20:00~20:50	10 シルクストレッチ 17:15~18:15	11 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 シルクストレッチ10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:30~18:30	12 休館日	13 加圧トレーニング 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:30~18:30	14 加圧トレーニング 18:00~18:50
15	16 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 シルクストレッチ10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	17 シルクストレッチ 17:15~18:15	18 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 12:45~13:35 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:30~18:30	19 休館日	20	21 加圧トレーニング 18:00~18:50
22	23 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 20:00~20:50	24 シルクストレッチ 17:15~18:15	25 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 シルクストレッチ10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:30~18:30	26 休館日	27	28 加圧トレーニング 18:00~18:50
29 昭和の日	30 振替休日 加圧トレーニング 20:00~20:50					